

Culture

22 avril 2011 | par Coline Arbouet

Santé : Et si tu testais ta forme ?

L'expo du jour : « Santé en jeux ! »

C'est quoi, au juste, la santé ? Courir à toute vitesse ? Monter quatre à quatre les marches des escaliers ? Manger équilibré ? Pas seulement ! L'exposition « Santé en jeux ! » à la Cité des sciences et de l'industrie, à Paris, te permet de comprendre tous les éléments qui agissent sur ta santé. Muni d'un bracelet électronique, cette exposition mesure ton bien-être au cours d'un parcours plutôt rigolo. Suis le guide...



Bien manger, c'est la santé ! À l'expo "Santé en jeux", tu peux vérifier si ton alimentation est bonne pour ta santé. Ph
© CSI / L. Jack

L'actu du jour :

Arrivée à la **Cité des sciences et de l'industrie**, on te donne un bracelet en fonction de ton sexe et de ton âge. À conserver tout au long de l'exposition ! À chaque halte, tu dois faire des **jeux**, des **tests** et répondre à des **questions**. Chacune de ses étapes te donne une information sur ta santé.

Tu peux, par exemple, **écouter ton cœur**. Et comprendre ainsi comment ton mode de vie agit sur ta santé. Si tu es stressé, ton rythme cardiaque aura plutôt tendance à s'accélérer.

Tu peux, aussi, t'exercer à quelques **jeux sportifs**. Sais-tu qu'en gravissant quelques marches d'escalier tu peux éliminer les calories avalées en mangeant des frites !

Sans oublier d'entraîner ta tête. Car pour être en bonne santé, il faut aussi **exercer son cerveau**. C'est grâce à cet entraînement que tu as une bonne mémoire ou un bon raisonnement.

À la fin de l'exposition, après avoir parcouru les sept étapes, tu pourras repartir avec le résumé des informations enregistrées grâce à ton bracelet. Ce bilan te permettra de savoir comment **agir sur ton alimentation ou sur ton mode de vie pour être en pleine forme !**

L'expo du jour :

L'exposition « Santé en jeux ! l'expo-parcours qui mesure votre bien-être » se tient à la Cité des sciences et de l'industrie, à Paris, du 29 mars au 11 octobre 2011.

Informations pratiques :

L'exposition est ouverte du mardi au samedi de 10 h à 18 h ; le dimanche de 10 h à 19 h, et fermée le lundi.

Cité des sciences et de l'industrie Explora-Niveau 1, 30, avenue Corentin-Cariou 75930 Paris Cedex 19. Métro : Porte de la Villette, ligne 7.

Le quiz du jour :

1 – Le mode de vie peut agir sur :

- Le rythme cardiaque.
- La couleur du café.
- La taille de ton lit.

2 – À quel endroit peux-tu découvrir l'exposition « Santé en jeux ! » ?

- À La Cité des sciences et de l'industrie.
- Au musée d'Histoire naturelle.
- Au musée de la Médecine.

3 – Avec quel objet mesure-t-on ta santé ?

- Un bracelet.
- Une gourde.
- Un piolet.

Les réponses du quiz de jeudi

1 – Que veut dire le mot « crash » en français ?

- Accident

2 – Quel est le modèle de l'avion qui s'est crashé ?

- Airbus A 330

3 – Au fond de quelle mer les débris ont-ils été retrouvés ?

- L'océan Atlantique

À mardi pour une nouvelle actu ! Bon week-end de Pâques !